



МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ: МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ И ДОЛЬШЕ АКТИВНО ЖИТЬ ПОМОЖЕТ ВАШ ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР «ЭДАС»!



РИСК ЗИМНЕГО ТРАВМАТИЗМА В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

Профилактика и лечение травм после падений

Этой зимой погода не радует нас снегом и морозами, но тем не менее проблемы скользкой дороги остаются актуальными, ведь даже незначительный температурный минус после очередного потепления заставляет нас вспомнить, что такое гололед... Скользкие дороги и тротуары, особенно в сочетании с ранним наступлением темноты — это одна из основных причин повышения травматизма, и частота обращений за помощью в медицинские учреждения по этому поводу зимой увеличивается в 2-3 раза. Наиболее частыми повреждениями являются ушибы, переломы костей конечностей и вывихи, причем риск заполучить их особенно велик у лиц старше 60 лет.

Известно, что причинами травматизма являются как внешние (экологическая обстановка, состояние тротуаров, проезжей части, исправность машин и механизмов), так и внутренние факторы (соблюдение правил дорожного движения и принципов безопасной жизнедеятельности). И если первая группа причин часто зависит не от нас лично, то ряд внутренних факторов мы можем изменить сами и обезопасить себя от травм в зимнее время. Например, избавившись от банальной спешки и невнимания при ходьбе по улице, ведь второпях можно не заметить льда, припорошенного снегом, упасть и получить травму. Кроме того, значительная часть травм связана со входом/выходом в автобус или троллейбус. Особенно часто переломам подвержены люди пожилого возраста из-за возрастных особенностей их скелета (повышенная хрупкость костей, меньшая эластичность связок и мышц), поэтому даже небольшой удар может вызвать серьезную травму. Из статистики известно, что от числа всех зимних травм на растяжения и ушибы мягких тканей приходится 22-25%, а на переломы и вывихи около 70%. Тяжелыми результатами падений у людей старшего возраста чаще всего являются перелом

шейки бедра и травмы позвоночника.

Чтобы снизить риск травмирования, людям пожилого возраста без особой надобности в «скользкую» погоду из дома вообще лучше не выходить и отложить несрочные поездки, походы в магазин и т.п. Но если всё-таки надо выходить на улицу, то необходимо соблюдать следующие правила: внимательно смотреть под ноги, носить обувь на низком широком каблуке с рифленой нескользкой подошвой, обходить опасные участки дороги, не ходить очень близко к стенам зданий — с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега. Кроме того, в гололедицу ходить нужно медленно, как бы немного скользя, наступая на всю подошву, а при входе/выходе из общественного транспорта и спуске по лестнице приподнимать полы одежды и держаться за перила. И не стесняйтесь в случае необходимости попросить окружающих о помощи!

Соблюдайте «правила падения» — если чувствуете, что потеряли равновесие, постарайтесь упасть с наименьшими потерями: при падении нужно сгруппироваться и попытаться присесть — уменьшится высота падения и сила удара. В момент падения напрягите мышцы и не приземляйтесь на выпрям-

ленные руки. Безопаснее всего падать не на спину, а на бок, это убережет от травмы таз, позвоночник и конечности. Падая ничком, голову лучше втянуть в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть. При падении на спину прижать подбородок к груди, а руки раскинуть пошире. Если падаете со скользкой лестницы, то чтобы не усугубить травму, надо прикрыть лицо и голову руками и не пытаться затормозить падение, раскидывая руки и ноги.

При получении травмы не пытайтесь сразу встать, попробуйте очень осторожно пошевелить руками и ногами и оценить свое состояние. Осмотритесь

из подручных средств (шарф, платок, полотенце). Но если вы даже в состоянии свободно передвигаться после падения, лучше обратиться в медицинское учреждение для осмотра. Обойтись без консультации врача можно только в случае легкого ушиба, за исключением ушиба головы.

Для того, чтобы справиться с последствиями трав-

мы и уменьшить вероятность осложнений, рекомендуется сразу же подключить к курсу лечения натуральные лекарства **АРТРОМИЛ ЭДАС-119 кап-**



«В 90-е годы XX в. академик Н.Д. Девятков (1907 – 2021) – советский и российский учёный, организатор науки в области военной и медицинской электроники, предложил концепцию взаимодействия внутренних и внешних электромагнитных полей. Был сделан вывод: для согласования биохимических реакций, происходящих в организме, клетки излучают электромагнитные поля и ими взаимодействуют друг с другом. При возникновении патологий в организме, введенное электромагнитное квантовое поле гомеопатического препарата с подобной длиной волны, входит в резонанс с электромагнитным полем определенных клеток, органов, тканей организма. В результате активизируются биохимические процессы, которые запускают механизм саморегуляции»

Из статьи академика ЕАЕН, Посла мира С.Г. Мифтахутдинова «Гомеопатия уверенно шагает по планете. ВОЗ признала гомеопатию второй по величине медицинской системой мира» (полная версия на сайте WWW.EDAS.RU)

вокруг и попросите кого-то из прохожих помочь вам подняться — вставая без посторонней помощи, можно ухудшить свое положение. «Скорую помощь» необходимо вызывать в том случае, если после падения чувствуется сильная боль, особенно в сочетании с ограниченностью движений. До приезда медиков нужно обеспечить неподвижность пострадавшей части тела, причем желательнее с помощью третьих лиц наложить фиксирующую повязку

или **ЭДАС-919 гранулы** для приема внутрь и **оподельдок БРИОРУС ЭДАС-402** для наружного применения. Кроме того, травмы костей и суставов всегда в той или иной степени сочетаются с повреждением мягких тканей, поэтому для местного применения показан **оподельдок МИАЛ ЭДАС-401**, который поможет облегчить болезненное состояние мышц после любой, даже самой сложной травмы. При любой травме выздоровление у пациентов

пожилого возраста протекает медленнее и тяжелее, с повышением артериального давления и медленным выходом из стрессовой ситуации. Поэтому стоит поддержать сердечно-сосудистую и нервную системы с помощью натуральных препаратов. Избежать повышения АД, нарушений сна, снизить чувство страха и поддержать позитивный эмоциональный статус помогут натуральные гомеопатические комплексы **КАРДИАЛГИН ЭДАС-106 капли** или **ЭДАС-906 гранулы** и **ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 капли** или **ЭДАС-911 гранулы**. Для снижения риска посттравматического остеопороза необходимо включить в ежедневный рацион питания больше продуктов, содержащих кальций и витамин D: творог, кефир, нежирный сыр, рыбий жир, куриные или перепелиные яйца. Ежедневное употребление 100-200 гр творога укрепляет костную ткань и дает шанс снизить риск переломов при падениях. Еще очень важно не пропускать редкие лучи зимнего солнца и чаще гулять в светлое время дня — это нужно для выработки в коже собственного витамина D, необходимого для поддержания обмена кальция в организме.

АПТЕЧКА ПРИРОДНОГО ДОКТОРА

ЗИМНИЙ ТРАВМАТИЗМ

♥ **МИАЛ ЭДАС-401 и БРИОРУС ЭДАС-402 оподельдоки**

Помогут поддержать мышечные ткани и суставы после травм, а также снизить риск развития осложнений после ушибов, вывихов, растяжений и переломов любой степени сложности. Для наружного применения.



НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

ПОЛНЫЙ АССОРТИМЕНТ ПРЕПАРАТОВ «ЭДАС» ПО ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ В АПТЕКЕ «АДОНИС ФАРМ» г. Москва, Ленинский проспект, дом 2А.

В аптеке проводятся бесплатные консультации врачей по препаратам «ЭДАС».

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ по телефону 8-800-333-55-84 Звонки бесплатные